さつまいもと黒ごまのごはん

●材料（4人分）

お米(うるち米)……カップ3
さつまいも(さいの目切り)……200g
Ⓐ 黒すりごま……大さじ4
しょうゆ……大さじ2
だし汁……200mL
塩……小さじ1/2弱

●作りかた

❶ お米は研いでからざるにあげ、水気をきっておきます。
❷ 内がまに①を入れⒶを加えます。
❸ さつまいもは皮を厚くむいてさいの目に切り、しばらく水にさらしてから、水気をきります。
❹ ②に水を「白米」の水位目盛3まで加えかき混ぜ、③をのせます。
❺ 炊飯器に内がまをセットしてふたを閉め、お米(調理)ボタンで**「白米」**をメニュー(保温)ボタンで**「炊込み」**を選び、炊飯(再加熱)ボタンを押します。
❻ 炊き上がったらほぐして器に盛ります。

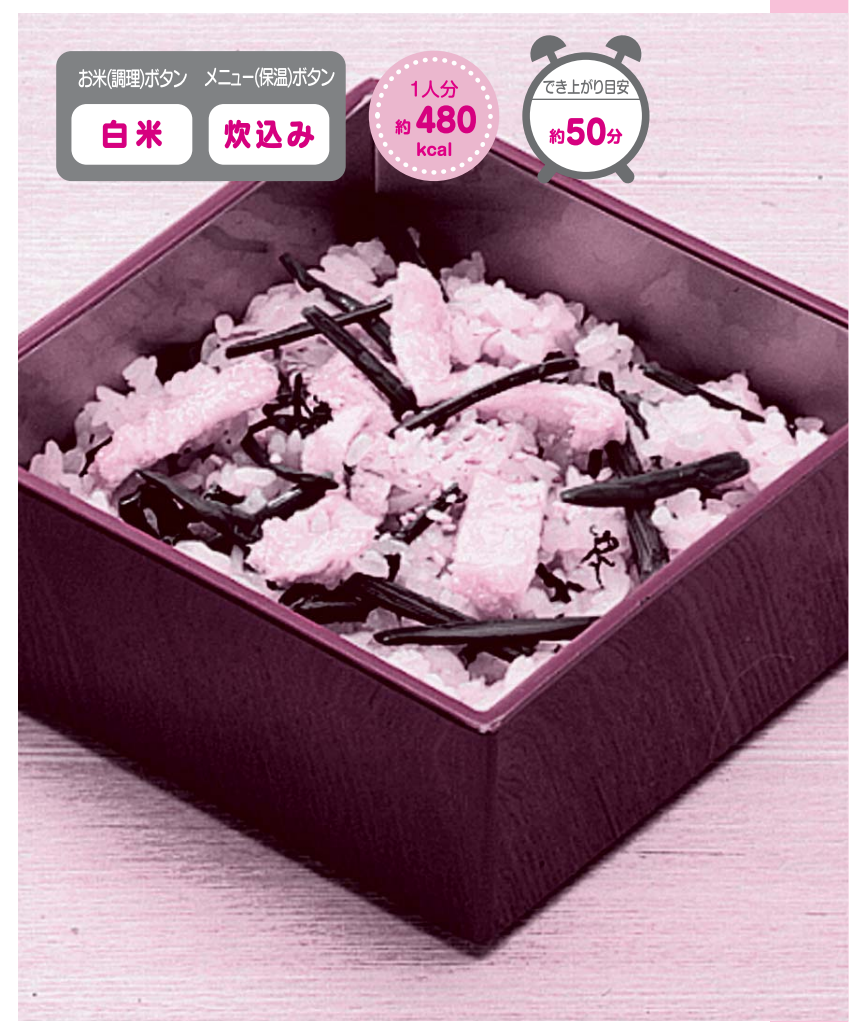
山菜おこわ

●材料（4人分）

お米(うるち米)……カップ1
もち米……カップ2
山菜ミックス(水煮)……200g
油揚げ……1枚
Ⓐ 酒……大さじ2
しょうゆ……大さじ1
塩……小さじ1/2
砂糖……大さじ1
白ごま……少々

●作りかた

❶ お米ともち米は合わせて研いでから、ざるにあげ、水気をきっておきます。
❷ 油揚げは熱湯で油抜きし、たんざくに切ります。山菜は水気をきっておきます。
❸ 内がまに①とⒶを入れて軽くかき混ぜ、水を「おこわ」の水位目盛3まで加えます。
❹ ②をのせ、炊飯器に内がまをセットしてふたを閉め、お米(調理)ボタンで**「白米」**をメニュー(保温)ボタンで**「炊込み」**を選び、炊飯(再加熱)ボタンを押します。
❺ 炊き上がったらほぐして器に盛り、白ごまをふりかけます。

おこわ「3」
おこわ
4
3
2
1

麦とろごはん

●材料（4人分）

お米(うるち米)……カップ2
押し麦……カップ1
山芋……250g
Ⓐ だし汁……カップ1/2
しょうゆ……大さじ1
みりん……小さじ1
青のり粉……少々

●作りかた

❶ お米と押し麦は合わせて軽く研いでから、水を「分づき米」の水位目盛3まで加えます。
❷ 炊飯器に内がまをセットしてふたを閉め、お米(調理)ボタンで**「白米」**を、メニュー(保温)ボタンで**「炊込み」**を選び、炊飯(再加熱)ボタンを押します。
❸ Ⓐを合わせます。
❹ 山芋は酢水につけながら皮をむき、おろしがねでおろし、すり鉢でよくすり、③を少しずつ加えてのばします。(③の量はお好みで加減してください)
❺ 器に②の麦ごはんを盛り、④のとろろ汁をかけ、青のり粉を散らします。
※押し麦の量はお好みでカップ1/2〜1の間で調節してください。

分づき米「3」
分づき米
4
3
2
1

鶏がゆ

おかゆのポイント

★保温はせずに、お早めにお召し上がりください。
★時間がたつとノリ状になります。

●材料（4人分）

お米(うるち米)……カップ1
鶏むね肉(皮なし)……50g
固形スープの素……1個
Ⓐ 長ねぎの葉……少々
しょうがの皮……少々
Ⓑ 酒……大さじ1
しょうゆ……小さじ1
塩……小さじ1/2
長ねぎ(白髪ねぎ)……少々
白ごま……少々

●作りかた

❶ お手持ちのなべに鶏肉を入れ、水カップ3とⒶを加えて火にかけ、鶏肉に火が通ったらゆで汁をこして別容器にとります。
❷ ①の鶏肉は手で細かくさき、Ⓑをふりかけて下味をつけます。
❸ お米を研いでから、内がまに①のゆで汁と水を「おかゆ」の水位目盛1まで加え、塩とスープの素を入れて軽く混ぜます。
❹ 炊飯器に内がまをセットしてふたを閉め、お米(調理)ボタンで**「白米」**を、メニュー(保温)ボタンで**「おかゆ」**を選び、炊飯(再加熱)ボタンを押します。
❺ 炊き上がったら、②の鶏肉を入れて混ぜ器に盛り、白髪ねぎ、白ごまをふりかけます。

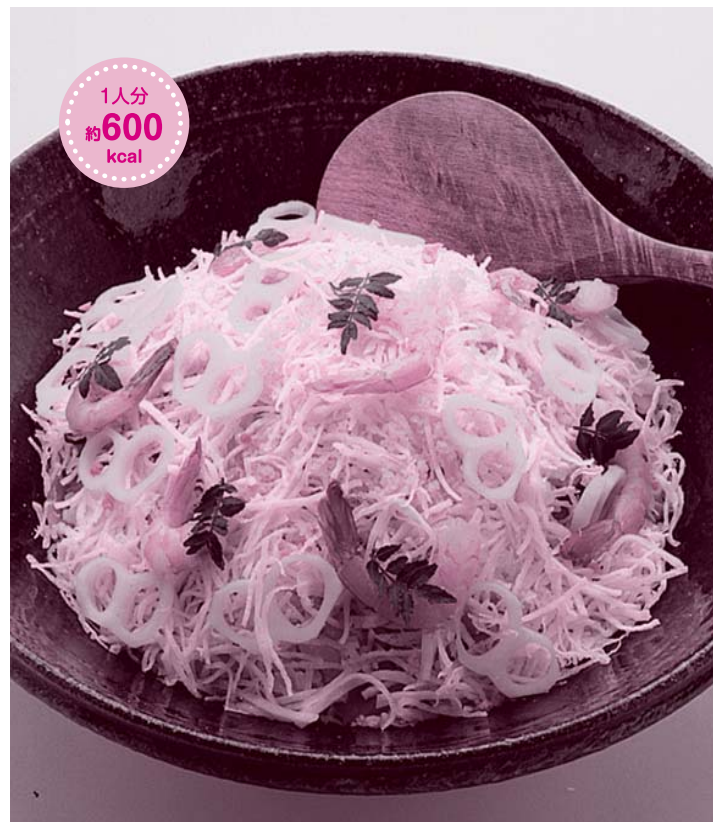
五目ちらし

●材料（4人分）

干ししいたけ……8枚
にんじん……30g
干ぴょう……30g
Ⓐ｛だし汁……カップ2
砂糖……大さじ6
しょうゆ……大さじ4
みりん……大さじ3
塩……少々｝
れんこん……80g
Ⓑ｛だし汁……大さじ2
酢……大さじ2
砂糖……大さじ1
塩……少々｝
えび……10尾
きんし玉子……1個分
木の芽……10枚
白ごま……大さじ2
桜でんぶ……少々
紅しょうが……少々

※他に**「すしめし」**の材料が必要です。

●作りかた

❶ すしめしは**「すしめし」**で作ります。
❷ 酢は【合わせ酢B】にします。
干ししいたけは水でもどしていしづきを取り、にんじんと合わせてせん切りにします。干ぴょうは塩もみして洗い、やわらかくゆでてから1cmの長さに切ります。
❸ ②をⒶで汁がなくなるまで煮つめます。

❹ れんこんは薄切りにしてから酢水につけてアクを抜き、軽く湯がいてⒷにつけておきます。
❺ えびは殻をむいて背わたを取り、ゆでておきます。
❻ ①に③と白ごまを混ぜ合わせて器に盛り、④、⑤、桜でんぶ、きんし玉子、紅しょうが、木の芽を散らします。

すしめし

●材料（4人分）

お米(うるち米)……カップ3
昆布……15cm

【合わせ酢A】
酢……大さじ5
砂糖……大さじ1
塩……小さじ1弱

【合わせ酢B】
酢……大さじ5
砂糖……大さじ2
塩……小さじ1弱

※合わせ酢はお好みに応じてAまたはBをお選びください。

●作りかた

❶ 昆布はふきんで拭いて汚れを取り、切り込みを4～5カ所入れておきます。
❷ お米は研いでから、水を「白米」の水位目盛3まで加え、①の昆布をのせます。
❸ 炊飯器に内がまをセットしてふたを閉め、お米(調理)ボタンで**「白米」**を、メニュー(保温)ボタンで**「極上硬」**を選び、炊飯（再加熱）ボタンを押します。

白米「3」
白米 無洗米・発芽玄米(炊込み4まで) 5.5 5 4 3 2 1 0.5

❹ 炊き上がったら、昆布を取り出し、飯台にごはんを移します。
お好みで【合わせ酢A】または【合わせ酢B】を全体にかけて、切るように混ぜます。混ぜて1分ほどしたら、うちわであおいで人肌程度に冷まし、ぬれふきんをかけておきます。

五穀米・玄米メニュー

五穀ごはん

●材料(6人分)

お米(うるち米)……カップ$2\frac{1}{3}$
五穀米(雑穀米)……カップ$\frac{2}{3}$

●作りかた

❶ お米と五穀米(雑穀米)は別々に研いでから合わせ、水を「白米」の水位目盛3まで加えます。
❷ 炊飯器に内がまをセットしてふたを閉め、お米(調理)ボタンで**「五穀米」**を、メニュー(保温)ボタンで**「ふつう」**を選び、炊飯（再加熱）ボタンを押します。
❸ 炊き上がったらほぐして器に盛ります。

白米「3」
白米 無洗米・発芽玄米(炊込み4まで) 5.5 5 4 3 2 1 0.5

五穀ごはんのポイント

★五穀米（雑穀米）は白米に混ぜて炊飯します。
混ぜる量は2～3割程度までにしてください。
★粒の小さな雑穀は、茶こしなどを使って洗うと便利です。

きのこごはん

●材料（6人分）

お米(うるち米)……カップ$2\frac{1}{3}$
五穀米(雑穀米)……カップ$\frac{2}{3}$
Ⓐ｛生しいたけ(薄切り)……6枚
マッシュルーム(半分に切る)……6個
しめじ、まいたけ(各小房に分ける)……各100g｝
サラダ油……大さじ2
塩・こしょう……各少々
Ⓑ｛スープ(固形スープ1個をとく)……200mL
塩……小さじ$\frac{1}{2}$
こしょう……少々｝

●作りかた

❶ お米と五穀米(雑穀米)は別々に研いでから合わせます。
❷ フライパンでサラダ油を熱し、Ⓐを軽く炒め、塩・こしょうをして冷ましておきます。
❸ 内がまに①とⒷを加えてから水を「白米」の水位目盛3まで加え、上に②をのせます。
❹ 炊飯器に内がまをセットしてふたを閉め、お米(調理)ボタンで**「五穀米」**を、メニュー(保温)ボタンで**「炊込み」**を選び、炊飯（再加熱）ボタンを押します。
❺ 炊き上がったらほぐして器に盛り、お好みで香菜を飾ります。

黒米の中華風炊き込みごはん

●材料（4人分）

お米(うるち米)……カップ1¾
黒米……カップ¼
Ⓐ
- 鶏がらスープの素(顆粒状のもの)……小さじ1
- しょうゆ・酒……各大さじ1
- 塩……小さじ½

Ⓑ
- にんじん(小さめの角切り)……50g
- ゆでたけのこ(小さめの角切り)……50g
- しょうが(みじん切り)……1片

Ⓒ
- 干しえび(水でもどす)……20g
- カシューナッツ(薄めの色に揚げて粗く刻む)……80g

サラダ油……適量
香菜……適量
塩・こしょう……少々

●作りかた

❶ お米と黒米は別々に研いでから合わせておきます。
❷ フライパンでサラダ油を熱し、Ⓑを軽く炒め、塩・こしょうをして冷ましておきます。
❸ 内がまに①とⒶとえびのもどし汁を加えてから水を「白米」の水位目盛2まで加え、②とⒸを混ぜ合わせた具をのせます。
❹ 炊飯器に内がまをセットしてふたを閉め、お米(調理)ボタンで**「五穀米」**を、メニュー(保温)ボタンで**「炊込み」**を選び、炊飯(再加熱)ボタンを押します。
❺ 炊き上がったらほぐして器に盛り、香菜を飾ります。

白米 無洗米・発芽玄米（炊込み4まで）　白米「2」

かやくごはん

●材料（4人分）

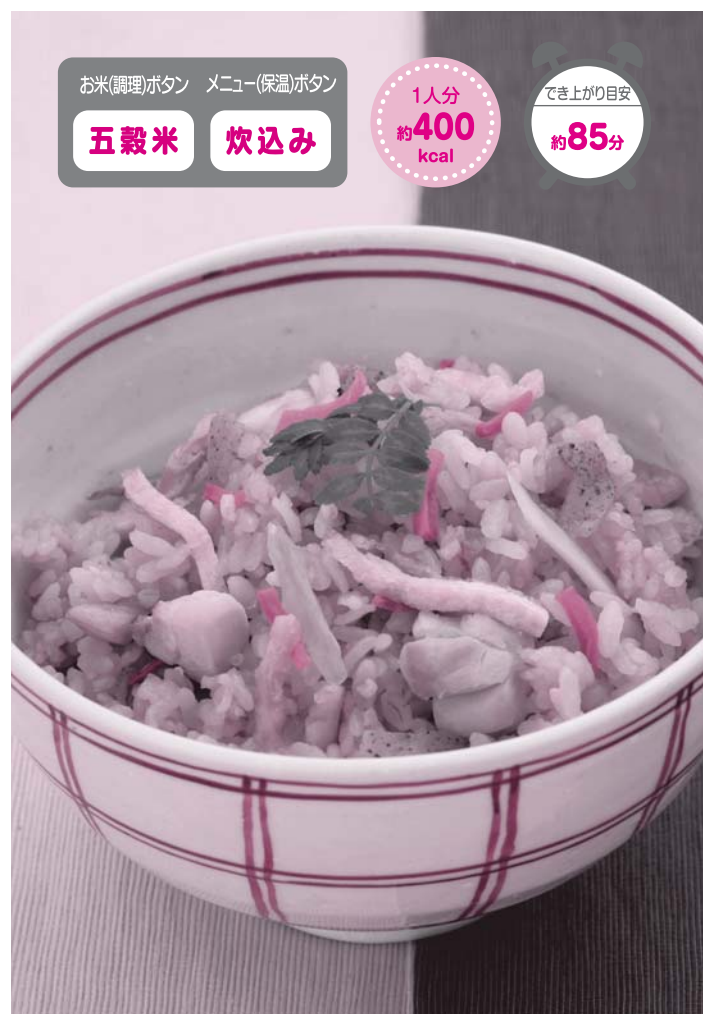
お米(うるち米)……カップ2
五穀米(雑穀米)……カップ⅓
Ⓐ
- だし汁……130mL
- 酒……大さじ2
- しょうゆ……大さじ1½
- 塩……小さじ½

Ⓑ
- 鶏もも肉(1cm角切り)‥100g
- 酒……小さじ1

Ⓒ
- ごぼう(ささがきにして酢水につける)……50g
- にんじん(せん切り)……30g
- 干ししいたけ(水でもどして薄切り)……1枚

油揚げ……½枚
こんにゃく……⅓枚

●作りかた

❶ お米と五穀米(雑穀米)は別々に研いでから合わせ、ざるにあげ、5〜10分おきます。
❷ Ⓑの鶏肉は酒をふりかけておきます。油揚げは熱湯をかけて油抜きしてから縦半分に切り、細切りにします。
❸ こんにゃくは厚みを2等分してから縦半分に切り、薄切りにしてサッとゆでて、水気をきっておきます。
❹ 内がまに①とⒶを加えてから、水を「白米」の水位目盛2まで加え、上に混ぜ合わせたⒸと②③をのせます。
❺ 炊飯器に内がまをセットしてふたを閉め、お米(調理)ボタンで**「五穀米」**を、メニュー(保温)ボタンで**「炊込み」**を選び、炊飯(再加熱)ボタンを押します。
❻ 炊き上がったらほぐして器に盛り、お好みで木の芽を飾ります。

えびピラフ

●材料（4人分）

お米(うるち米)……カップ2⅓
五穀米(雑穀米)……カップ⅔
大きめのむきえび……300g
玉ねぎ(みじん切り)……小½個(100g)
マッシュルーム(ホール)……小1缶(約50g)
バター……20g
塩・こしょう……各少々
Ⓐ
- スープ(固形スープ1個をとく)……200mL
- 塩……小さじ⅔

●作りかた

❶ お米と五穀米(雑穀米)は別々に研いでから合わせ、ざるにあげ、水気をきっておきます。
❷ フライパンでバターを熱し、玉ねぎを炒めます。
❸ さらに、えびとマッシュルームを加えてサッと炒め、軽く塩・こしょうをして冷ましておきます。
❹ 内がまに①のお米とⒶを加えてから水を「白米」の水位目盛3まで加え、上に③をのせます。
❺ 炊飯器に内がまをセットしてふたを閉め、お米(調理)ボタンで**「五穀米」**を、メニュー(保温)ボタンで**「炊込み」**を選び、炊飯(再加熱)ボタンを押します。
❻ 炊き上がったらほぐして器に盛り、お好みでパセリをふりかけます。

白米 無洗米・発芽玄米（炊込み4まで）　白米「3」

ひじき入り玄米ごはん

●材料（4人分）

玄米……カップ3
Ⓐ
- 油揚げ……2枚
- ひじき(水でもどす)……20g
- にんじん(せん切り)……60g

Ⓑ
- 酒……大さじ2
- しょうゆ……大さじ1½
- 塩……小さじ1

●作りかた

❶ 油揚げは熱湯で油抜きしてから、たんざくに切ります。
❷ 玄米は軽く洗い、ごみなどを取り除きます。
❸ 内がまに②の玄米を入れ、Ⓑを入れて水を「玄米」の水位目盛3弱まで加え、上にⒶをのせます。
❹ 炊飯器に内がまをセットしてふたを閉め、お米(調理)ボタンで**「玄米」**を、メニュー(保温)ボタンで**「炊込み」**を選び、炊飯(再加熱)ボタンを押します。
❺ 炊き上がったらほぐして器に盛ります。

バラエティー調理

いろいろな調理メニュー

ロールキャベツ

●材料（4人分）

キャベツ…………8枚

Ⓐ
- 合びき肉…………200g
- 玉ねぎ(みじん切り)………… $\frac{1}{4}$個(約50g)
- 牛乳…………大さじ3
- パン粉…………30g
- 卵…………$\frac{1}{4}$個
- 塩…………小さじ$\frac{1}{3}$
- ナツメグ、こしょう…………各少々

Ⓑ
- スープ(固形スープ$1\frac{1}{2}$個をとく)…………300mL
- トマトケチャップ…………カップ$\frac{1}{4}$
- しょうゆ…………大さじ1
- 塩…………小さじ$\frac{1}{3}$
- こしょう…………少々
- 玉ねぎ(薄切り)…………50g

●作りかた

❶ キャベツは熱湯で1～2分ゆでてしんなりしたら、ざるにとり、水気を切ります。芯はそぎとり、みじん切りにします。
❷ ボウルにⒶと①のキャベツの芯を入れてよく混ぜます。
❸ ②を8等分して俵形にし、広げた①のキャベツにのせて包みます。
❹ 内がまに玉ねぎを敷き、③を並べⒷを加えます。
❺ 小さめの瀬戸皿をかぶせ、炊飯器に内がまをセットしてふたを閉め、お米(調理)ボタンで**「調理」**を、メニュー(保温)ボタンで**「煮込み」**を選び、加熱時間を40分に設定して炊飯(再加熱)ボタンを押します。
❻ でき上がったら器に盛ります。

筑前煮

●材料（4人分）

鶏もも肉(ひと口大に切る)…………200g

Ⓐ
- にんじん(乱切り)…………100g
- ごぼう(乱切り、酢水につける)…………150g
- れんこん(乱切り、酢水につける)…………100g
- 干ししいたけ(もどしいしづきを取る)…………4枚
- こんにゃく(ひと口大にちぎる)…………1枚

Ⓑ
- だし汁…………カップ1
- 酒…………大さじ3
- 砂糖…………大さじ4
- しょうゆ…………カップ$\frac{1}{4}$

サラダ油…………適量
いんげん…………適量

●作りかた

❶ フライパンでサラダ油を熱し、鶏肉を炒めて取り出し、次にⒶを炒めます。
❷ 内がまに①と合わせたⒷを加えてかき混ぜます。
❸ 小さめの瀬戸皿をかぶせ、炊飯器に内がまをセットしてふたを閉め、お米(調理)ボタンで**「調理」**を、メニュー(保温)ボタンで**「煮込み」**を選び、加熱時間を45分に設定して炊飯(再加熱)ボタンを押します。
❹ でき上がったら器に盛り、ゆでたいんげんを飾ります。

ポトフ

●材料（4人分）

Ⓐ
- 牛すね肉(ひと口大に切る)…………250g
- 玉ねぎ(1/4に切る)…………1個(約200g)
- にんじん(ひと口大の乱切り)…………1本(約100g)
- じゃがいも(1/4に切る)…………大1個(約150g)
- セロリ(葉･筋をとって5cmに切る)…………小1本(約80g)

スープ(固形スープ2個をとく)…………700～750mL
塩･こしょう…………各少々
ローリエ…………1枚

●作りかた

❶ 内がまにⒶとスープ、ローリエを入れます。
❷ 炊飯器に内がまをセットしてふたを閉め、お米(調理)ボタンで**「調理」**を、メニュー(保温)ボタンで**「煮込み」**を選び、加熱時間を60～85分に設定して炊飯(再加熱)ボタンを押します。
❸ でき上がったら、塩・こしょうで味をととのえ、器に盛ります。
※煮込みが足りないときは、時間を調節して追加加熱してください。

豚の角煮

●材料（4人分）

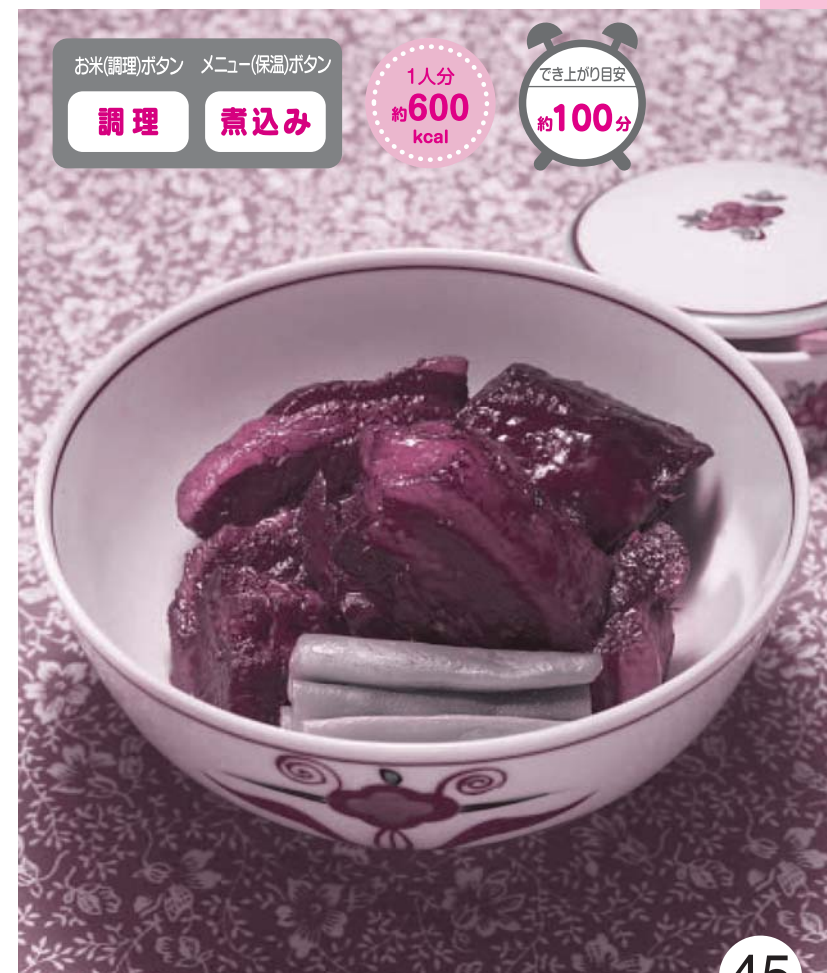
豚バラ肉(かたまりを8つに切る)…………500g
しょうが(薄切り)…………2かけ(30g)

Ⓐ
- 水…………カップ$1\frac{1}{2}$～2
- 酒…………カップ$\frac{1}{2}$
- しょうゆ…………カップ$\frac{1}{2}$
- 砂糖…………50g
- みりん…………大さじ1

Ⓑ
- 水…………カップ4
- 酒…………大さじ3

いんげん…………適量
練りがらし…………適量

●作りかた

❶ 内がまに豚バラ肉としょうが(1かけ)とⒷを加えます。
❷ 小さめの瀬戸皿をかぶせ、炊飯器に内がまをセットしてふたを閉め、
❸ お米(調理)ボタンで**「調理」**を、メニュー(保温)ボタン**「煮込み」**を選び、加熱時間を40分に設定して炊飯(再加熱)ボタンを押します。ゆで汁としょうがを捨て、豚ばら肉の表面についたあくや汚れを水で洗い流します。
❹ 内がまに③の豚ばら肉、残りのしょうが、Ⓐを加えます。
❺ 小さめの瀬戸皿をかぶせ、炊飯器に内がまをセットしてふたを閉め、お米(調理)ボタンで**「調理」**を、メニュー(保温)ボタンで**「煮込み」**を選び、加熱時間を50分に設定して炊飯(再加熱)ボタンを押します。
❻ でき上がったら器に盛り、ゆでたいんげんを飾り、練りがらしを添えます。

いかめし

●材料（2はい分）

もち米……………………………………………カップ1/2
するめいか(正味250gのもの)………………………2はい
しょうゆ…………………………………………小さじ1
グリンピース……………………………………………5g

Ⓐ
- 水………………………………………カップ1〜1 1/2
- 酒…………………………………………………大さじ1
- しょうゆ…………………………………………大さじ1
- 砂糖………………………………………………大さじ1
- みりん……………………………………………大さじ1
- しょうが(薄切り)…………………………………3枚

●作りかた

❶ もち米は洗って1時間以上水につけておきます。
　するめいかは足を抜いて内臓を切り取り、きれいに洗います。
❷ するめいかの足は細かく刻み、水気をきった①のもち米、グリンピースと合わせ、しょうゆをまぶします。
❸ ②をするめいかの胴に詰め、口を楊枝で止めたら、内がまに入れ、合わせたⒶを加えます。
❹ 炊飯器に③を入れた内がまをセットしてふたを閉め、お米(調理)ボタンで**「調理」**を、メニュー(保温)ボタンで**「煮込み」**を選び、加熱時間を40分に設定して炊飯(再加熱)ボタンを押します。
❺ でき上がったら、いかを裏返して煮汁をいかめし全体に含ませます。
❻ 取り出して好みの厚さに切り、器に盛ります。

肉じゃが

●材料（4人分）

Ⓐ
- 豚バラ薄切り肉(3cm幅に切る)……………………150g
- じゃがいも(ひと口大に切る)………………………300g
- 玉ねぎ(くし形切り)……………………中2個(約250g)
- にんじん(小さめの乱切り)………………小1本(約75g)
- 干ししいたけ(4つに切る)……………………………4枚

Ⓑ
- だし汁としいたけのつけ汁を合わせて……………250mL
- しょうゆ…………………………………………大さじ4
- 酒、みりん……………………………………各大さじ1
- 砂糖………………………………………………大さじ2

絹さや(ゆでたもの)……………………………………適量

●作りかた

❶ 内がまにⒶの材料とⒷを入れ全体を軽く混ぜます。
❷ 小さな瀬戸皿をかぶせ、炊飯器に内がまをセットしてふたを閉め、お米(調理)ボタンで**「調理」**を、メニュー(保温)ボタンで**「煮込み」**を選び、加熱時間を1.0Lタイプは30分(1.8Lタイプは40分)に設定して炊飯(再加熱)ボタンを押します。
❸ でき上がったら、全体を軽く混ぜ、絹さやを飾ります。

たまご雑炊

●材料（4人分）

保温中のごはん、または冷やごはん……………………300g
だし汁(水+粉末だし1袋)……………………400〜500mL
とき卵……………………………………………………1個

●作りかた

❶ 保温中のごはんを使う場合は、切ボタンを押し、保温をやめます。
❷ 内がまの残りごはんにだし汁を加え、ごはんをほぐしておきます。
❸ 炊飯器に内がまをセットしてふたを閉め、お米(調理)ボタンで**「調理」**を、メニュー(保温)ボタンで**「雑炊」**を選び、炊飯(再加熱)ボタンを押します。
❹ でき上がったら、とき卵をまんべんなくかけ、軽くかき混ぜてから、器に盛ります。

だし汁のポイント

★だし汁は「市販の雑炊のもと+水」でもおいしくできます。だし汁の量はごはんの量にあわせて調節してください。すでに火の通った具（おかずの残り物など）や、にらなどの火の通りやすい野菜を入れてもおいしくできます。

雑炊のポイント

★だし汁（スープ）を入れたら、よくごはんをほぐしてください。
★具はごはんと混ぜずに、ごはんの上にのせてください。
★保温はせずに、お早めにお召し上がりください。
★時間がたつとノリ状になります。

手作りシュウマイ

●材料（15個分）

Ⓐ
- 豚ひき肉………………………………………………75g
- むきエビ………………………………………………75g
- 玉ねぎ(みじん切り)……………………中1個(約100g)
- 干ししいたけ(もどしてみじん切り)………………1枚分
- しょうが(すりおろし)…………………………………少々
- しょうゆ…………………………………………大さじ1/2
- ごま油……………………………………………小さじ1/2
- 塩…………………………………………………………少々
- 片栗粉……………………………………………大さじ1強

シュウマイの皮………………………………………15枚
クッキングシート……………30cm×30cmのもの1枚

●作りかた

❶ ボウルにⒶを入れ、粘りが出るまでよく混ぜ合わせます。
❷ ①の具を大さじ1弱の分量(約15g)ずつ、シュウマイの皮に包み込みます。
❸ 内がまに水を1.0Lタイプは「白米」の水位目盛1(1.8Lタイプは「白米」の水位目盛2)まで加え、付属の蒸し板を置きます。
❹ ③の上に蒸し板よりひとまわり小さく切ったクッキングシートを敷き、その上にシュウマイを15個並べます。

白米
無洗米・発芽玄米(炊込み4まで)
5.5
5
4
3
2
1
0.5
白米「1」

❺ 炊飯器に内がまをセットしてふたを閉め、お米(調理)ボタンで**「調理」**を、メニュー(保温)ボタンで**「蒸し」**を選び、加熱時間を20分に設定して炊飯(再加熱)ボタンを押します。
❻ でき上がったら器に盛ります。